



Maaïke Ursem | Gewichtsconsulente

STOOFPOT RUNDERLAPPEN(4 PERSONEN)

- 400 gram magere runderlappen
- 4 eetl. olijfolie
- 4 uien
- 1-2 teentjes knoflook
- 3 winterwortelen
- 5 dl. runderbouillon
- 1 blikje tomatenpuree (70 gram)
- 1 eetlepel verse peterselie
- 1 laurierblad
- verse peper
- 1 bakje champignons
- 1 theelepel poederjus

Snijd het vlees in middelgrote blokjes en bak ze aan alle kanten bruin in de olijfolie. Pel de uien en knoflook en snijd ze fijn. Bak de uien en knoflook 5 minuten met het vlees mee. Schrap in de tussentijd de wortelen schoon en snijd deze in plakjes. Voeg de wortelplakjes samen met de bouillon, tomatenpuree, peterselie, laurierblad en de peper toe aan het vlees. Als dit kookt temper je de hittebron en laat je het vlees op een laag pitje met een deksel op de pan ongeveer 3 uur sudderen. Als het vlees gaar is voeg je de in plakjes gesneden champignons toe en laat deze nog ongeveer 10 minuten mee sudderen. Als de saus nog niet dik genoeg is, voeg je de theelepel poederjus toe.

Heerlijk met gekookte aardappelen of aardappelpuree en broccoli.

Het is een recept dat wat meer tijd vergt maar erg lekker is. Maak een grotere portie en vries in voor de volgende week.



Eet smakelijk!

Dorpsweg 8r 1697 KA Schellinkhout TEL:0229-505207

www.maaikurse.nl info@maaikurse.nl

K.v.K Hoorn 37118963 Postbank 4036993